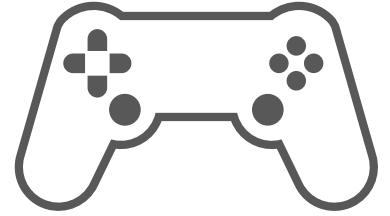


Oefening

Boosheid controller

Tijd: 15 min

Nodig: Pen/stiften



Beschrijving

Als je **boos** wordt verlies je de controle over jezelf. Dat voelt niet prettig en misschien doe je dingen die je eigenlijk niet wil doen.

Tijdens het spelen van een game ben jij degene met de **controller** in handen, jij bepaalt wat er gebeurt. In deze oefening maak je je eigen controller. Deze helpt jou *om rustig te blijven en minder snel boos te worden.

Stap 1

Pak het werkblad erbij.
Maak je eigen game-controller.

Stap 2

Bedenk wat je zou kunnen helpen om controle* te houden (op momenten dat je je boos voelt.)

Stap 3

Schrijf dit op in de cirkels!
Extra: kleur daarna de controller in.

Tip!

Voorbeeld: 'driehoek' = Ik tel van 0 tot 10 en van 10 tot 0.

Omgaan met emoties

Mijn controller

